

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
令和6年 1月 きゅうしょくはいぜんず 給食配膳図 & ひとくちメモ		10 アップルサラダ マーシャルジャ こめこいりパン スパゲティ ミートソース	11 ひじきとくるみのいためもの さつませんだい まいごはん おぞうに	12 りんご こくとうパン りんかけだいずおちやうみ クリーム シチュー
15 まめとやさいのサラダ カルシウムまいり むぎごはん ミートボール カレー	16 レバーのナッツがらめ そくせきづけ いりきまい ごはん あすかなべ	17 ミートサンドのぐ ドッグパン ポタージュスープ ミルメーク	18 みそマヨいため こくとうビーンズ さつませんだい まいごはん トック	19 ふゆやさいとひじきのサラダ つぶチーズ パン ごもくらーめん
学校給食に欠かせない牛乳には、骨や歯を作る素になるカルシウムが多く含まれます。牛乳は、親牛が子牛のために出したものを人間がいただいています。寒い時期は牛を飼っている酪農家の方々の苦労も多いそうです。冷たいですが無駄にせず飲むようにしましょう。	飛鳥鍋は、今から1300年以上前の飛鳥時代に、中国から来たお坊さんが、寒さをしのぐためにやぎのお乳で鍋料理を作ったのが始まりとされる奈良県の郷土料理です。現在は、牛乳で作られるようになりました。具だくさんの鍋を食べて体を温めましょう。	ミルメークは、昭和40年代の初め頃に開発されました。栃木県の学校給食で“子どもたちが牛乳を残さずおいしく飲むには”という課題に取り組み、試作を重ねてコーヒーマルクをヒントに開発に成功。全国的に売られるようになりました。カルシウムと鉄分が強化されています。	トックは、お米で作った朝鮮半島の餅です。太い棒のように丸めて固めた餅を斜めに薄く切って作られています。もやしは、暗い所で芽を出させた野菜で、大豆もやし、緑豆もやし、ブラックマッペなどの種類があります。こだいずもやしは小さい大豆が芽を出した物です。	冬野菜といえば、大根、白菜、ブロッコリー等で、今日はサラダにしました。だいこんは、おでん等の煮物によく使われますが、冬のだいこんは水分が多く柔らかくて甘みもあるので生もお薦めです。今月の給食では、入来の中木場さんという農家さんのだいこんも使っています。
22 かつおそぼろ ねったぼ いりきまい ごはん さつまじる	23 ちゅうかうすのもの カルシウムまいり むぎごはん あつあげとつくねの ちゅうかいため	24 さつまいものサラダ ミルクパン とんさいうどん	25 きびなごのあげがらめ みかん さつませんだい まいごはん ぶたにくと ふゆやさいのみそに	26 かがしまのオムレツ そえやさいソテー レーズンクリーム コッペパン とうにゅうポトフ
1月24日は、学校給食記念日で、24日から30日までは全国学校給食週間です。それに因んで、鹿児島県では、県内でとれたり作られたりした材料をたくさん使った給食を食べる『かがしまをまるごと味わう学校給食』に取りくみます。入来センターでは、今週、入来産、薩摩川内産、鹿児島県産の材料たっぷりの給食を作ります。	今週は、全国学校給食週間です。日本で最初の給食は、明治22年に、山形県鶴岡町の小学校で、貧しくてお弁当を持ってくるのができない子ども達のために、お寺の人達が「おにぎり・焼魚・漬物」の簡単な昼ごはんを出したのが始まりといわれています。今から135年ぐらい昔のことです。今とは全然違う献立内容でした。	学校給食週間に因んで給食の歴史の話です。今から100年ぐらい前の昭和の初め頃は、栄養不足の子や体の弱い子が多くてなんとか栄養のある物を食べさせようと給食が全国に広まっていきました。ところが、昭和16年に「太平洋戦争」が始まり日本中で食物が不足し、給食を続けることができなくなってしまったそうです。	学校給食週間に因んで昨日の続きです。子ども達に栄養をとらせようと日本中に広まった学校給食でしたが戦争が続き、食物がなくて作れなくなりました。何も食べる物がなくて病気や栄養失調にかかる子がたくさんいたそうです。昭和20年に戦争が終わっても、食べ物不足は続いたままで、みんないつもおなかをすかせていたそうです。	学校給食の歴史の話、最後の日です。戦争が終わっても食物がなくてお腹をすかせていた子ども達のために、外国の国々から小麦粉や缶詰、粉ミルクなどが届けられて、また給食を始めたことでたくさんの子どもの命が救われました。そこで感謝の心を忘れないよう『学校給食記念日』と『全国学校給食週間』ができました。感謝していただきましょう。
29 いわしのしょうがにはくさいのこんぶあえ いりきまい ごはん とりにくとだいこんのにももの	30 かみかみごまマヨソテー むぎごはん おやこどんぶりのぐ	31 フルーツのミルクあえ しょくパン マカロニとまめのケチャップに	1月24日~30日 全国学校給食週間 学校給食は、長い歴史があります。始まりは明治時代にお弁当を持ってこれない子どもたちに昼食を出したことです。戦争中は食べ物不足し中断された時期もありました。戦後も食べ物不足し、子どもたちの栄養不足が続く中、日本の子どもたちの命を救おうと外国の国々から援助物資が届き、給食が再開されました。その時、1月24日の学校給食記念日ができました。食べ物が豊富な現在も給食は続けられています。栄養摂取はもちろん、生涯健康に過ごす「食」について学ぶためです。 明治22年(1889年) → 昭和30年頃(1955年) → 今の給食 おにぎり、焼き魚、つけもの パン、ミルク、シチュー ごはんの日もあり、いろいろな献立ができるようになりました。	
鯛には、まいわし、片口いわし、うるめいわしの主な3種類があります。新鮮なうちに生で食べたり、だしをとる煮干や骨ごと食べるめざしやいりこなど、いろいろな形で活躍します。漢字では魚偏に弱いと書くほど傷みやすいですが、人間を強く元気にする成分たっぷりです。	野菜には葉っぱや茎など太陽の光を浴びて育った部分を食べるものと、土の中で育った根っこ部分を食べる物があります。にんじん、だいこん、ごぼう、蓮根など、土の中で育った野菜は根菜と呼ばれます。今日のソテーは、根菜たっぷり、よく噛んで食べましょう。	ミルクとあえは、くだものに脱脂粉乳を加えて和えてあります。脱脂粉乳は、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた粉で、日本ではスキムミルクという商品がよく知られています。牛乳から作られるので、牛乳と同じでたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。		

2024年、辰年がスタートしました。
気持ちも新たに今年もよろしくお願いします！

毎日の給食に関する情報(献立表、配膳図&ひとくちメモ、食育だより)は、薩摩川内市のホームページで確認することができます。
薩摩川内市hp [メニュー](#) ⇒ [子育て・教育](#) ⇒ [学校](#) ⇒ [小・中学校](#) ⇒ [学校給食](#)
※市内各給食センターで提供された給食の写真が毎日アップされています。

